



VfB Hannover-Wülfel

Heimtrainingsplan 7 für _____



Der Heimtrainingsplan 7 steht ganz im Zeichen der Ausdauer. Wenn ihr in den vergangenen Wochen ansatzweise eure Läufe gemacht habt, stellt die Aufgabe für heute bis Montag nicht wirklich eine Herausforderung dar. Runter vom Sofa, rein in die Seelhorst! Bitte messt eure Zeit für eine Runde auf dem Jogging-Pfad (2,9km) und stellt diese dann unter:

https://www.bullsheat.de/S/VfB-Heimtraining_Laufen_2qLe8yPP6s3E ein. Falls ihr unterwegs noch ein-zwei Pausen machen müsst, kein Problem. Aber wenn ihr nicht zu schnell lauft, werdet ihr die Runde auch am Stück schaffen. Nehmt eure Eltern und Geschwister gleich mit. Auch diese können/sollen sich in die Tabelle eintragen und versuchen sich in den nächsten zwei Wochen zu steigern. *Viel Spaß bei dem herrlichen Wetter. Stay fit!*

Samstag, 04.04.

#9	li	re	li/re
Balljonglieren			
VfB joggt die Seelhorst!			

Sonntag, 05.04.

li	re	li/re

Montag, 06.04.

li	re	li/re



Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen angeben



erreichte Zeit eintragen

Wiederholung/Festigung

Freie Übungsauswahl aus den Trainings 1-6	😊	😐	😞
Freie Übungsauswahl aus den Trainings 1-6	😊	😐	😞

😊	😐	😞
😊	😐	😞

😊	😐	😞
😊	😐	😞